

NUTRICIÓN Y EL CUIDADO DE LA PIEL

ALIMENTACIÓN

Las dietas inadecuadas o desequilibradas, comunes en la vida actual, son factores que influyen en la salud y aspecto de la piel.

RECOMENDACIÓN

Cambiar hábitos alimenticios incluyendo los tres grupos de alimentos para una buena nutrición.

GRUPOS DE ALIMENTOS

Frutas y verduras, cereales, legumbres y alimentos de origen animal, en sus adecuadas porciones.

MACRONUTRIENTES

Proteínas, grasas y carbohidratos.

FUNCIONES EN EL ORGANISMO

Su función principal es el aporte de energía, cada uno cumple con funciones específicas

FUNCIONES

Proteínas: estructuran, hormonales, enzimáticas.
Carbohidratos: función energética.
Grasas: estructura de células, hormonales, energía secundaria

MICRONUTRIENTES

Vitaminas y minerales.

FUNCIONES EN EL ORGANISMO

Regula y ordena las reacciones químicas en las células y su metabolismo.